

# É mesmo a combinação justa

## A história



Como dever de casa Anna e os seus amigos adolescentes entrevistam compradores, num supermercado, na mercearia e num mercado ao ar livre, sobre as suas escolhas alimentares. Juntos vão aprender sobre a alimentação e estilos de vida saudáveis. Mais tarde, ao jantar, a Anna põe em prática o que aprendeu.

## Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Reconhecer e explicar porque é importante ter a qualidade, a variedade e a quantidade suficiente de alimentos para ser saudável e bem nutrido.
- ◆ Discutir como a educação e a informação nos ajudam a conhecer as nossas necessidades alimentares e a fazer escolhas alimentares saudáveis.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas por indivíduos, famílias, a comunidade e o governo para melhorar a dieta, as escolhas alimentares e os estilos de vida das pessoas.



## Mensagens fundamentais da história

Para sermos saudáveis e bem nutridos, devemos assumir uma correta quantidade e variedade de alimentos seguros e de boa qualidade, que satisfaçam as nossas necessidades e devemos saber escolher corretamente a nossa alimentação.

- ❖ O direito a uma alimentação apropriada significa que os alimentos devem estar disponíveis numa quantidade suficiente, qualidade e variedade, de modo a satisfazerem as necessidades alimentares dos indivíduos. Deve ser segura, sem substâncias nocivas e aceitável numa dada cultura.
- ❖ As pessoas precisam de ter os conhecimentos e as capacidades para compreenderem o que comem e o que precisam de comer, para que possam fazer as corretas escolhas alimentares para serem saudáveis e bem nutridos.
- ❖ Através da educação alimentar e nutricional, da informação e da rotulagem dos alimentos dever-se-iam tomar medidas para promover dietas equilibradas, hábitos alimentares saudáveis e uma preparação apropriada dos alimentos.

Veja "Informações adicionais acerca do direito à alimentação" no fim deste guia.



## Dados relativos à nutrição

- ✓ Os alimentos fornecem-nos a energia e os nutrientes de que o organismo necessita para o crescimento, a recuperação, a atividade física e a resistência à doença.
- ✓ Uma dieta saudável e equilibrada fornece as quantidades corretas de todos os nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e água.
- ✓ Os hidratos de carbono são a maior fonte de energia para a população mundial. Alimentos ricos em hidratos de carbono são arroz, milho, trigo e outros cereais, batata, batata doce e mandioca, leguminosas, fruta, vegetais e açúcares.
- ✓ As proteínas são necessárias para construir os músculos, o sangue, a pele, os ossos e outros órgãos e tecidos. Boas fontes de proteínas são a carne, as aves de capoeira, o peixe, o feijão, as ervilhas, amendoim, leite, queijo, iogurte e ovos.
- ✓ As gorduras servem como fonte de energia para a absorção de algumas vitaminas. As gorduras também fornecem blocos essenciais para a construção das células e dos hormônios. Os alimentos ricos em gorduras são óleos, manteiga, ghee (manteiga clarificada) e outros produtos derivados do leite inteiro, nozes, peixe e algumas carnes.
- ✓ As vitaminas e os sais minerais são necessários em pequenas quantidades, mas são essenciais para ajudar o corpo a trabalhar bem e a manter-se saudável.
- ✓ A água é necessária para a construção das células e dos fluidos corpóreos, serve também para as reações químicas e para produzir a urina, que expulsa os resíduos do nosso corpo.

## Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 55 e em "Alguns fatos sobre o meu país" na página 46 da história em quadrinhos.

### Você já se perguntou...

- ✧ Porque é que algumas pessoas podem escolher entre muitos alimentos bons e seguros, enquanto outros têm poucas possibilidades de escolha?
- ✧ Porque é que a Anna mudou de opinião relativamente aos alimentos que escolhia para comer?
- ✧ O que significa para você uma dieta boa, saudável?

### É justo que...

- ✧ Os produtores de alimentos sejam responsáveis por produzir alimentos que possamos comer em segurança?
- ✧ O governo deva garantir que recebamos uma informação correta sobre os alimentos e as dietas saudáveis?

### Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Lisa, Anna, Marco e Luca entrevistaram pessoas sobre o que compram para comer e o que comem. Pode fazer o mesmo?



“...Os jovens mais que os adultos têm a capacidade de se lançarem na ação e de desempenharem um papel decisivo na eliminação desta trágica realidade (fome e má nutrição).”

Rita Levi Montalcini, Prémio Nobel para a medicina

## Arco-íris da alimentação



### Objetivo

Compreender o que é uma dieta saudável e equilibrada



### Duração

45 minutos

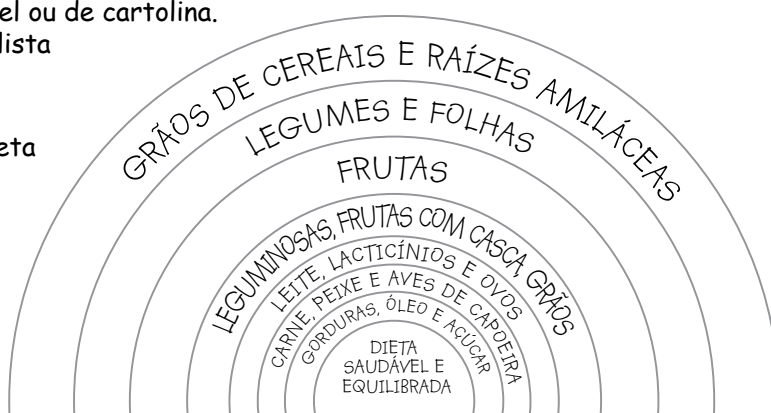


### Materiais

Duas grandes folhas de papel, marcadores

### Realização

- Os participantes põem-se em roda. Um deles vai para o meio, aponta para um jogador e diz uma cor ("Vermelho!"). O jogador tem que dizer um alimento vermelho ("Tomate!"), antes de o jogador do centro contar até dez. Se ele não conseguir nomear um alimento, os dois jogadores trocam de lugares.
- Peça a um voluntário para escrever todos os alimentos citados pelos jogadores. Pare o jogo quando tiver uma lista de pelo menos 20-30 alimentos.
- Copie o arco-íris numa folha grande de papel ou de cartolina. Peça aos participantes para examinarem a lista dos alimentos e para os escreverem no lugar justo do arco-íris.
- Explique que o arco-íris representa uma dieta saudável e que devíamos ingerir a justa combinação de alimentos para crescermos fortes e saudáveis. O nosso prato deveria parecer um arco-íris!
- Encoraje os participantes a descobrirem se o seu país adotou diretrizes nutricionais e quais são.



## Quebra-cabeça de palavras



### Objetivo

Refletir sobre a importância da informação para fazer escolhas alimentares sadias



### Duração

45 minutos



### Materiais

Papel, lápis de cor ou marcadores, tesouras

### Realização

- Escreva as mensagens nutricionais da página seguinte numa folha de papel, usando cores diferentes para cada uma e deixando grandes espaços entre as palavras.
- Corte as mensagens em palavras separadas, ou combinações de palavras. Dobre os pedaços de papel e esconda-os na área de jogo. Conte os pedaços que escondeu e diga ao grupo o número total de pedaços de papel que tem que encontrar.
- Divida o grupo em duas equipes iguais. Devem encontrar os papéis escondidos, juntá-los por cor e juntar as mensagens. Podem pedir à outra equipe alguns papéis, se lhe faltarem palavras para completar a mensagem.
- Cada equipe deve ler em voz alta a sua mensagem nutricional completa.

### Reflexão

Foi fácil compreender as mensagens quando faltavam algumas palavras?

É possível fazer escolhas alimentares sadias sem ter a informação completa?

Onde se pode ir buscar uma boa informação sobre a alimentação e a nutrição?

## Mensagens nutricionais

Para ter uma vida ativa e saudável é essencial ter uma alimentação adequada.

Precisamos de muitos alimentos diferentes para crescer e ter saúde.

Uma dieta equilibrada e sadia contém diversos alimentos.

Uma dieta equilibrada dá a correta quantidade de energia e outros nutrientes.

As crianças que comem bem geralmente crescem bem.

Comer bem ajuda a lutar contra as infecções e as doenças.

As mães bem alimentadas normalmente têm bebês saudáveis.

O valor nutricional dos alimentos depende também de como são conservados, preparados e cozinhados.

Uma boa nutrição depende também de alimentos limpos e seguros.

Devemos equilibrar a quantidade do que comemos, com a energia que consumimos.

Geralmente as pessoas ativas precisam de comer mais do que as pessoas menos ativas.

O exercício físico regular e uma dieta equilibrada ajudam-nos a mantermo-nos em forma e saudáveis.

## Ato de equilíbrio

### Objetivo



Perceber a necessidade de encontrar um justo equilíbrio entre quanto comemos e quanto nos mexemos

### Duração



45 minutos

### Materiais



Pedras, feijões ou quaisquer outros pequenos objetos; uma pedra; uma tábua rectangular; papel, canetas

### Realização

1. Comece com uma breve experiência. Vai ter que improvisar uma balança: ponha uma régua e uma tábua rectangular plana ( de madeira, plástico ou cartão) em cima duma pedra, ou de um objeto semelhante. Peça ao grupo para observar atentamente suas ações. Coloque a mesma quantidade de pedras (feijões, água, areia ou terra) nas duas pontas da balança, de modo a que fiquem bem em equilíbrio. Agora tire algumas pedras de uma das extremidades da balança. A balança vai perder o equilíbrio. Volte a pôr as pedras no seu lugar e a balança deveria regressar à posição inicial de equilíbrio.
2. Diga ao grupo que esta demonstração ilustra a necessidade de encontrar o justo equilíbrio entre quanto comemos e quanta atividade física fazemos.
3. Agora explique que diferentes atividades requerem diferentes quantidades de energia. Nós necessitamos de mais energia para fazer atividades físicas enérgicas e menos energia para atividades ligeiras. A energia de que necessitamos também depende da duração duma atividade.
4. Dê a cada participante um pedaço de papel dobrado com escritas uma das seguintes atividades físicas. Eles têm que ir para o meio da roda e mimar ou efetuar a ação. Não podem falar. O resto do grupo deve adivinhar qual é a atividade física e se é ligeira, moderada ou enérgica.
5. Explique que necessitamos equilibrar a quantidade do que comemos com a quantidade de energia que usamos.

**Atividades Ligeiras:** caminhar devagar, cozinhar, limpar a casa, plantar flores, fazer compras na mercearia, stretching, recolher folhas com rodo, varrer.

**Atividades Moderadas:** caminhar rapidamente, lavar carros, esfregar o chão, lavar janelas, capinar, jogar a bola, dançar, pular corda, andar de bicicleta

**Atividades Enérgicas:** carregar água, transportar lenha, plantar os campos, cavar, cortar lenha, jogging ou corrida, natação, andar longas distâncias ou subidas de bicicleta, deslocar ou empurrar móveis, competições esportivas

### Recursos



Divisão da Nutrição e da Proteção do Consumidor da FAO  
Cool Food  
Conselho Europeu da Informação sobre a Alimentação

[www.fao.org/ag/agn](http://www.fao.org/ag/agn)  
[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)  
[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

# Água, água em toda a parte

## A história



Quando Emily chega à Jordânia da Austrália, aprende a importância da água para a alimentação e a vida. Visita, com sua amiga Fátima, um campo de refugiados e uma propriedade rural, e constata a importância da água potável para as pessoas, a agricultura e a indústria.

## Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Descrever as causas e efeitos da falta de água potável na história e na sua própria comunidade.
- ◆ Explicar porque é que a água potável e salubre é essencial e porque é que as fontes hídricas deveriam ser protegidas, para que todos as pudessem usar num modo justo e sustentável.
- ◆ Reconhecer que é necessário encontrar um equilíbrio entre o uso da água na agricultura, na indústria e doméstico e a necessidade de proteger o ambiente.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas pelos indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para melhorar o acesso à água potável segura numa comunidade.



## Mensagens fundamentais da história

A água potável segura é necessária para a vida e a saúde. Os recursos hídricos devem ser protegidos e devem estar à disposição de todos num modo justo e sustentável.

- ❖ Os recursos hídricos devem ser usados num modo justo e sustentável, que equilibre a necessidade de preservar e conservar o meio-ambiente, com as necessidades domésticas, agrícolas e industriais de água.
- ❖ Dever-se-iam tomar medidas para garantir que os recursos hídricos não sejam poluídos.

Veja “Informações adicionais sobre o direito à alimentação” no fim deste guia.

## Dados sobre a água



- ✓ Na terra nada pode viver sem água. Setenta por cento da terra está coberto por água, mas só 2,5 por cento desta é água doce; o resto é água do mar.
- ✓ A nível mundial, a agricultura usa 70 por cento de toda a água, a indústria 22 por cento e o uso doméstico é de cerca 8 por cento.
- ✓ Uma pessoa precisa de 2-4 litros de água potável por dia. Contudo são necessários de 2 000 - 5 000 litros de água para produzir a alimentação diária de uma pessoa.
- ✓ Um-sexto (1,2 bilhões de pessoas) da população mundial não tem água potável e dois- quintos (2,4 bilhões de pessoas) não têm banheiro.
- ✓ Cada ano, dois milhões de crianças morrem por causa de infecções disseminadas por água suja, ou por falta de banheiros.
- ✓ Em muitas áreas rurais, as mulheres e as meninas passam muitas horas por dia a carregar água.
- ✓ O Objetivo No7 do Milênio é de reduzir para metade, até 2015, o número de pessoas sem água potável.

## Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 65 e no "Alguns fatos sobre o meu país" na página 56 da história em quadrinhos.

### Você já se perguntou...

- ✧ Como a vida quotidiana muda quando há pouca água potável?
- ✧ Como a vida de Mahmoud é diferente daquela da Fátima e da Emily?
- ✧ O que queria dizer o pai de Mahmoud quando disse "mas só se todos fizerem assim mudará alguma coisa"?

### É justo que...

- ✧ As comunidades pobres não tenham suficiente água potável?
- ✧ Algumas pessoas e indústrias poluam ou esbanjem a água?

### Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Faça um plano do uso da água para a sua família ou escola e faça-o funcionar.



66 O direito à água é o direito de todos a dispor de água suficiente, salubre, aceitável, acessível, abordável para uso pessoal e doméstico. 99

Comité dos direitos econômicos, sociais e culturais das Nações Unidas

## Gota a gota



### Objetivo

Identificar modos inteligentes de usar a água durante todo o seu ciclo.



### Duração

60 minutos



### Materiais

Cópias do diagrama do Ciclo da Água, canetas ou lápis, uma bola, pedra ou pauzinho

### Realização

1. Divida os participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo uma cópia do diagrama do Ciclo da Água. Usando o diagrama, eles devem dizer de onde provém a água e como circula e depois tentar preencher os espaços vazios do diagrama com as palavras da caixa.
2. Quando todos tiverem acabado o diagrama, peça aos grupos para compartilharem os seus resultados com todos. Discuta e corrija os diagramas com as respostas apresentadas a seguir.
3. Agora explique aos participantes que eles vão criar uma história acerca das aventuras de uma gota de chuva. Peça-lhes para se sentarem em roda e pegarem numa bola ou num pauzinho. Comece dizendo: "Esta é a história duma gota de chuva (ou dum floco de neve)." Passe a bola a um participante, que deve continuar a história, acrescentando a próxima frase. Depois de todos terem tido a possibilidade de continuar a história, termine-a.
4. Peça aos participantes para voltarem para os seus pequenos grupos e dê-lhes a lista que vem a seguir. Olhando para o diagrama completo, os grupos discutem e decidem como cada uma destas ações pode melhorar os recursos hídricos ao longo de todo o Ciclo da Água.

#### Use a água com sabedoria

Regue as culturas ou hortas de manhã ou à tardinha.  
Construa barreiras para guiar a água das chuvas para as plantas.  
Plante culturas que requerem menos água.  
Regue as plantas gotejando a água diretamente nas raízes.  
Proteja do sol a terra à volta das raízes das plantas e das árvores.  
Recolha a água da chuva e da neve.  
Reutilize a água.  
Aprisione a água das chuvas na base das árvores.  
Crie terraços nos seus campos e culturas.  
Escave poços e furos de perfuração.

#### Mantenha a água limpa

Cubra os poços.  
Construa banheiros e latrinas longe das fontes de água.  
Mantenha os lixos domésticos e de origem animal longe das fontes de água potável.  
Mantenha os rios e ribeiras limpos e sem substâncias poluentes.  
Mantenha os recipientes de água limpos.  
Impeça que as substâncias poluentes e os lixos cheguem ao subsolo.

**Respostas:** A. Oceano B. Evaporação C. Condensação D. Nuvem E. Transpiração F. Sol G. Chuva H. Neve I. Precipitação J. Infiltração K. Lençol freático L. Água superficial M. Escoamento

#### Elementos principais do Ciclo da Água:

**Evaporação:** o sol aquece a água dos rios e oceanos e transforma-a em vapor.

**Transpiração:** as plantas perdem água através das folhas e esta regressa ao ar.

**Condensação:** o vapor de ar arrefece e forma gotas de água, que formam as nuvens.

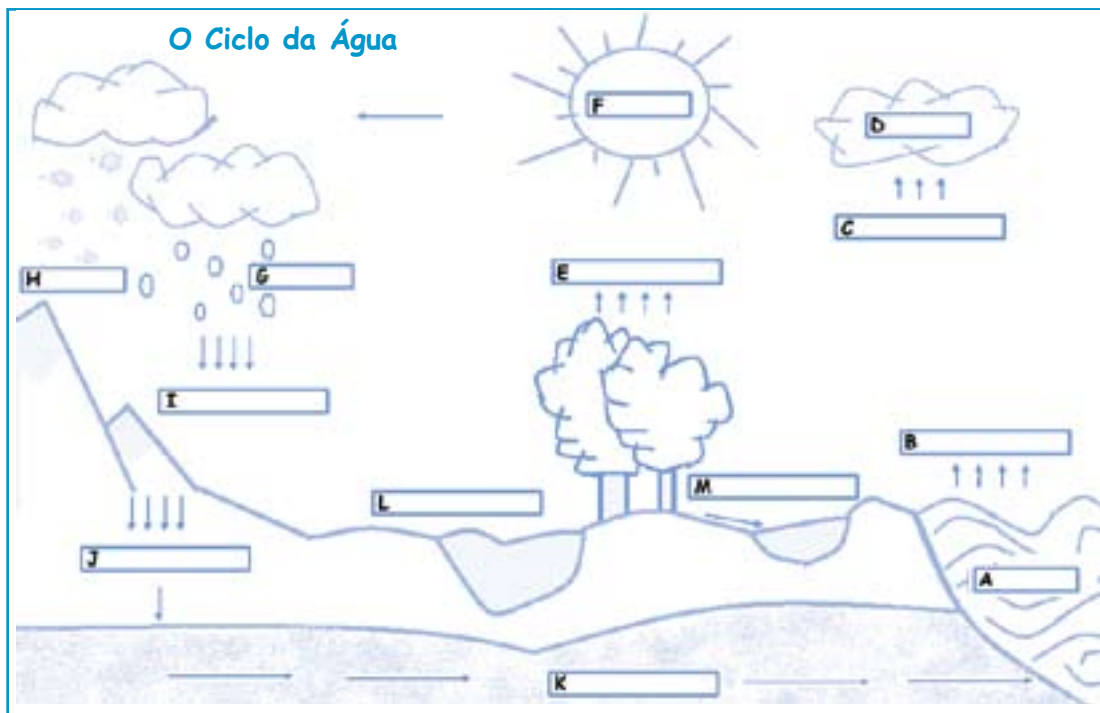
**Precipitação:** as nuvens tornam-se pesadas com água, que cai de novo na terra, sob forma de chuva ou neve.

**Infiltração:** quando a água cai na terra, encharca-a e torna-se lençol freático. As plantas e os animais bebem-na.

Quando a água corre no solo para os oceanos, lagos e rios chama-se Escoamento.

Quando retorna aos oceanos, lagos e rios torna-se água superficial e tudo começa novo.

Sol  
 Evaporação  
 Água de superfície  
 Chuva  
 Condensação  
 Escoamento  
 Transpiração  
 Neve  
 Precipitação  
 Nuvem  
 Lençol freático  
 Infiltração  
 Oceano



## Competindo pela água

### Objetivo



Aprender o que significa competir pela água.

### Duração



45 minutos

### Materiais



3 cópias da carta, papel e canetas

### Realização

1. Divida os participantes em três grupos - o grupo da comunidade, a associação dos agricultores e uma associação de empresas locais. Explique que todos vivem numa cidade que sofre uma grave escassez de água. Cada grupo decidiu escrever uma carta à administração municipal explicando a sua situação.
2. Dê a cada grupo uma cópia da carta incompleta e peça-lhes para completarem a carta descrevendo os seus problemas e necessidades.
3. Leia as cartas, compare-as e discuta. Tente resolver os conflitos entre as necessidades e as exigências antagônicas.

*Às autoridades locais:*

*Escrevemos para que tomem medidas para nos garantirem um abastecimento suficiente de água. Após 3 meses sem chuva, a nossa aldeia está sofrendo graves problemas de seca. Não há bastante água para as necessidades de todos e as pessoas estão discutindo como utilizá-la. O pouco que temos não é usado em modo justo. Nós queremos informar-vos sobre a situação que estamos atravessando.*



### Recursos

FAO Tour da Água  
 UN-Água  
 Ajuda Água  
 Quiz da Água

[www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour](http://www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour)  
[www.unwater.org](http://www.unwater.org)  
[www.wateraid.org](http://www.wateraid.org)  
[www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz](http://www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz)

## A história



Depois da guerra a vida não é fácil. O marido da Mariama morreu e o marido da Adama perdeu uma perna. Com ajuda e formação, elas conseguem cultivar os seus campos para sustentar os filhos e reconstruir as próprias vidas.

## Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Descrever os diversos efeitos que a guerra pode ter sobre o acesso das pessoas à alimentação.
- ◆ Enumerar situações específicas nas quais é necessário dar ajuda alimentar às pessoas e explicar quais são os outros apoios de que podem precisar.
- ◆ Identificar ações específicas que podem ser realizadas por indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para auxiliar as pessoas a reconstruir as suas vidas depois de emergências.



## Mensagens fundamentais da história

As pessoas em situações de emergência ou que recuperam de emergências-tais como guerras ou desastres naturais - não têm acesso a uma alimentação apropriada e deve ser-lhes fornecida a alimentação. Também precisam de apoio, cuidados e formação para se recuperarem e reconstruírem as suas vidas.

- ❖ As pessoas em situações de emergência devem ser apoiadas nos próprios esforços para se sustentarem e dando-lhe a possibilidade de melhorarem os seus recursos económicos e as suas vidas.
- ❖ Os mais desfavorecidos - órfãos, doentes, idosos, deficientes - precisam de assistência suplementar, cuidados e formação para reconstruírem as próprias vidas. Alguns deles podem nunca se tornar auto-suficientes.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.

## Dados sobre a emergência



- ✓ Millhões de pessoas são vítimas de calamidades naturais ou causadas pelo homem: secas, cheias, terremotos, furacões, pestilências e guerras.
- ✓ Cada ano, 30-40 países encontram-se em situação de crise e necessitam de assistência externa para fazer frente a problemas graves de insegurança alimentar.
- ✓ A guerra de 10 anos na Serra Leoa causou cerca de 50 milhares de mortos, cerca de 70 milhares de combatentes reabilitados e milhares de amputados. A perda das mãos ou pernas significa que estas pessoas já não são capazes de prover por si ao sustento para si mesmas e para as suas famílias.
- ✓ A guerra viola o direito à alimentação. Em países dilacerados pela guerra, a agricultura é abandonada e produzem-se poucos alimentos que não são suficientes para alimentarem a nação. Os animais são roubados para alimentar os combatentes, reduzindo a quantidade necessária para reconstruir os rebanhos dos camponeses. Queimam as colheitas nos campos, destroem não só os alimentos, mas também o solo e as sementes para a próxima estação.

## Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" na página 75 e em "Alguns fatos sobre o meu país" na página 66 da história em quadrinhos.

### Você já se perguntou...

- ✧ O que acontece aos camponeses e às suas famílias durante a guerra?
- ✧ Porque é que foi uma boa idéia abrir uma Escola de Campo para Agricultores na aldeia?
- ✧ De que ajuda precisam as pessoas para se recuperarem depois de uma guerra?

### É justo que...

- ✧ Às pessoas em situação de emergência seja dada comida grátis?
- ✧ As pessoas que foram atingidas pela guerra recebam uma ajuda suplementar, cuidados e formação para reconstruir as suas vidas?

### Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Pode recolher informação acerca das emergências e discutir sobre como enfrentá-las, em casa, com os seus amigos, os seus vizinhos, na escola.



“ Com uma maior decisão, eu renovo a minha promessa de continuar a comprometer-me em fazer todo o possível para garantir que nenhum serra-leonês vá dormir com fome. ”

Ahmad Tejan Kabbah, Presidente da Serra Leoa

## Avião para emergências

 <p><b>Objetivo</b></p> <p>Compreender que as pessoas em situação de emergência precisam de assistência imediata para sobreviverem e de outros tipos de apoio para reconstruírem as suas vidas</p>	 <p><b>Duração</b></p> <p>30 minutos</p>	 <p><b>Materiais</b></p> <p>Papel, duas cópias da lista de abastecimento de socorro, canetas ou lápis</p>
--	---	--

### Realização

1. Divida os participantes em dois grupos. Diga a um grupo: "Imaginem que são uma organização humanitária. Deu-se um terremoto devastador na Xland e vocês vão distribuir abastecimentos de socorro às populações locais. Recolheram muitos bens úteis, mas o avião é demasiado pequeno para levar tudo. A tarefa do seu grupo é escolher 10 coisas da seguinte lista, para as embarcar no avião."
2. Peça ao segundo grupo para "Imaginar que são os sobreviventes de um terremoto devastador na própria cidade ou aldeia. Têm a possibilidade de pedir ajuda externa para as suas necessidades básicas. Estão preparando um avião para trazer abastecimentos, mas é demasiado pequeno para trazer tudo. A tarefa do seu grupo é escolher 10 coisas da seguinte lista para serem embarcadas no avião."

#### Fornecimentos de Socorro


açúcar	brinquedos	combustível	livros escolares	sabão
água potável	Candeeiros	dentífrico	medicamentos	sementes
alimentos enlatados	de querosene	farinha	sal	tendas
arroz	canetas e lápis	ferramentas agrícolas	sapatos	vestuário
	cobertores			

3. Dê 10-15 minutos aos grupos para completarem a tarefa. Depois compare as listas e discuta as escolhas.

### Reflexão

Quais são as coisas imediatamente necessárias para as pessoas em situação de emergência?  
Quais são as coisas necessárias, depois da emergência, para ajudar as pessoas a reconstruírem as suas vidas?

## Reportagem especial

 <p><b>Objetivo</b></p> <p>Descrever os efeitos da guerra e das catástrofes naturais sobre o acesso à alimentação</p>	 <p><b>Duração</b></p> <p>45 minutos</p>	 <p><b>Materiais</b></p> <p>Uma grande folha de papel e marcadores; informação sobre as guerras ou catástrofes naturais</p>
---	---	---

### Realização

1. Divida os participantes em grupos. Diga-lhes que são repórteres de TV ou de rádio. Devem produzir um programa sobre os efeitos da guerra ou das catástrofes naturais. Devem tentar recolher informações sobre pelo menos um país ou região, que esteja sofrendo um conflito, ou que tenha sofrido recentemente uma calamidade natural (ciclone, tufão, tsunami, terremoto, seca, etc). Podem falar com as autoridades locais, governo, organizações de emergência e socorro, representantes das Nações Unidas, consultar jornais e revistas.
2. Cada grupo deve preparar uma breve reportagem com base nas informações que recolheu. Este relatório deve explicar ao público, da televisão ou rádio, o efeito que o conflito ou catástrofe natural teve sobre a capacidade das pessoas produzirem ou comprarem alimentos.
3. Cada grupo deve escolher um "apresentador" para apresentar a reportagem e tirar as conclusões finais, comentando as seguintes questões:
  - ◆ Há áreas onde as guerras e as catástrofes naturais acontecem mais frequentemente?
  - ◆ Que impacto têm as guerras e as catástrofes naturais sobre o acesso à alimentação?
4. O resto do grupo deveria apresentar a reportagem representando cenas, usando meios audiovisuais, música ou canções. Encoraje-os a serem criativos - este é um programa radiofónico ou televisivo!

## Uma aldeia recomeça



### Objetivo

Compreender as conseqüências das emergências sobre a vida das pessoas



### Duração

30 minutos



### Materiais

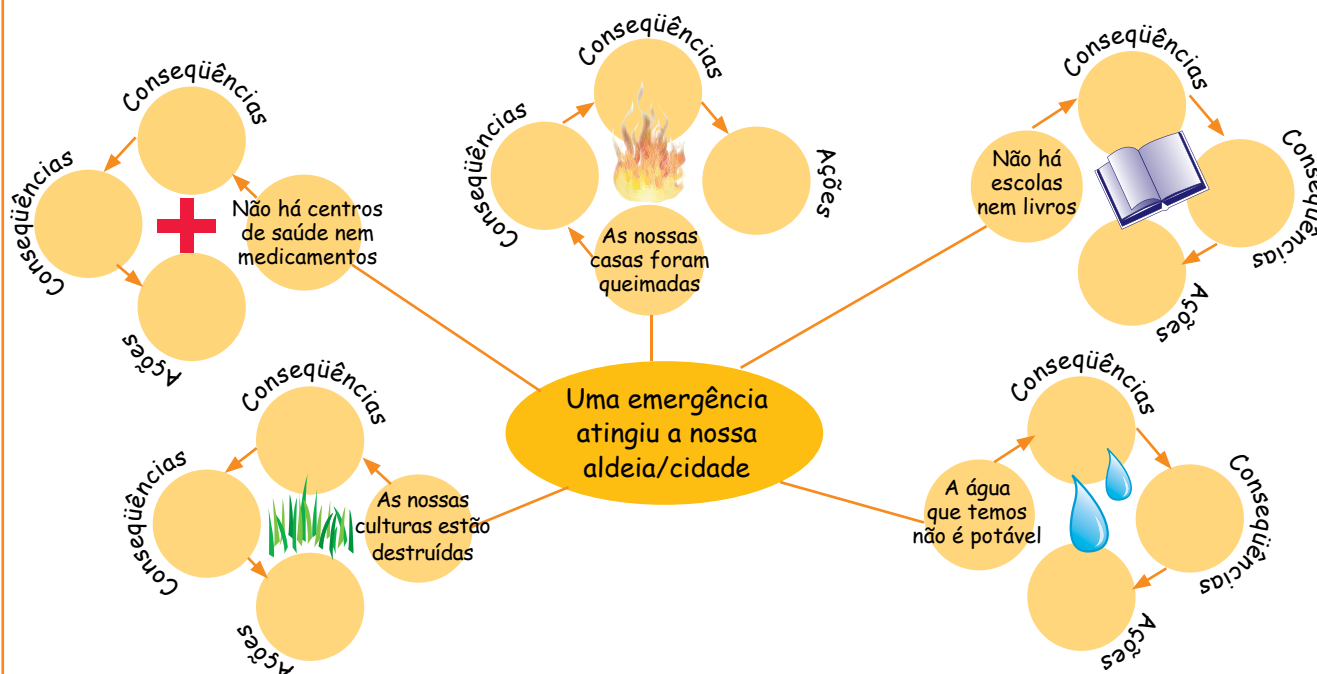
1 grande folha de papel, marcadores

### Realização

1. Use a figura seguinte para fazer um diagrama da situação de emergência. No meio de uma grande folha de papel escreva: "Na nossa cidade ou aldeia aconteceu uma emergência".
2. Faça com que o grupo escolha uma emergência específica: guerra, seca, cheia, terremoto, etc.
3. Peça ao grupo para escrever num lado do diagrama as maiores conseqüências da emergência. Pode escolher a partir de alguns dos exemplos fornecidos seguidamente, mas encoraje também o grupo a encontrar as próprias idéias: *A nossa casa está destruída. A nossa propriedade rural queimou. Roubaram-nos os animais. Não há doutores, nem enfermeiras. Já não há escolas. Não há mercado. As estradas estão destruídas. O nosso abastecimento de água não é suficiente ou seguro.*
4. Discuta e escreva no diagrama os problemas específicos que cada uma destas conseqüências cria às famílias que aí vivem. Por exemplo: *Não podemos cultivar os nossos campos. Não temos alimentos para vender ou comprar. Não temos ferramentas, nem animais para trabalhar os nossos campos. Não temos sementes para plantar. Ficamos famintos. Não ganhamos dinheiro. As pessoas adoecem com a água. As pessoas estão demasiado fracas para reconstruírem, devido à falta de comida e de água.*
5. Agora diga ao grupo que eles podem escolher um ou dois tipos de assistência para reconstruírem suas vidas. Faça com que os escrevam no outro lado do diagrama marcado "Ação" e acrescente os efeitos positivos destes sobre as famílias da aldeia.

### Sugestão

Depois de completar o diagrama, o grupo pode criar e representar uma breve peça de teatro mostrando como as famílias tentam reconstruir as próprias vidas depois de uma emergência.



### Recursos



Programa Alimentar Mundial  
"Food Force"  
Serra Leoa  
"O Darfur está morrendo"  
WAGGGS O direito de viver em Paz

[www.wfp.org](http://www.wfp.org)  
[www.food-force.com](http://www.food-force.com)  
[www.sierra-leone.org](http://www.sierra-leone.org)  
[www.darfurisdying.com](http://www.darfurisdying.com)  
[www.wagggsworld.org](http://www.wagggsworld.org)

# Ninguém é deixado para trás

## A história



Tina e Jane querem ir à escola como o seu irmão Joseph, mas em casa precisam da ajuda delas. Graças à criação de galinhas da mãe e a um novo fontanário, elas podem voltar à escola, onde aprendem algumas lições que compartilham com os outros.

## Objetivos da história

Depois de ter lido a história, o leitor será capaz de:

- ◆ Discutir sobre o fato que as meninas e as mulheres têm os mesmos direitos e deveriam ter os mesmos benefícios e oportunidades que os rapazes e os homens.
- ◆ Explicar porque é que os cuidados de saúde e uma boa nutrição são importantes para os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA).
- ◆ Indicar medidas específicas que podem ser tomadas por indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo para ajudar a resolver os problemas que as meninas, as mulheres e outras pessoas vulneráveis enfrentam, ao tentarem arranjar uma alimentação apropriada.



## Mensagens fundamentais da história

As meninas e as mulheres têm direitos iguais e completos e deveriam ter iguais benefícios e oportunidades. Uma especial atenção deve ser dada aos problemas que as mulheres e os grupos vulneráveis e desfavorecidos, incluindo todos os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA), enfrentam ao tentarem arranjar uma alimentação adequada.

- ❖ Deve-se tratar das específicas necessidades alimentares e nutricionais das pessoas afetadas pelo HIV/AIDS (VIH/SIDA), ou por outras doenças epidêmicas.
- ❖ Deve-se garantir que as mulheres e meninas gozem dos mesmos direitos, benefícios e oportunidades incluindo a educação, o acesso aos recursos produtivos tais como crédito, terra, água e tecnologias, e o direito a herdar e possuir a terra e outras propriedades.

Veja "Informações adicionais sobre o direito à alimentação" no fim deste guia.



## Dados sobre as mulheres

- ✓ Sete em cada dez famintos do mundo são mulheres ou meninas.
- ✓ As mulheres produzem a maior parte dos alimentos a nível mundial. Em África, 80 por cento dos agricultores são mulheres; na Ásia, o número é de 60 por cento. As mulheres semeiam, ceifam, colhem e cozinham os alimentos.
- ✓ Dois-terços dos 880 milhões de analfabetos do mundo são mulheres.
- ✓ A taxa de emprego das mulheres é dois-terços a dos homens.
- ✓ Metade da população mundial seropositiva são mulheres. Na África, onde a epidemia é mais grave, a infecção é três vezes mais provável entre as mulheres jovens do que entre os homens jovens.
- ✓ Há 11 milhões de órfãos de AIDS na África. Muitos nunca puderam aprender como as mães cultivavam e preparavam os alimentos.
- ✓ O Objetivo No3 de Desenvolvimento do Milênio visa promover a igualdade entre os gêneros e a capacitação das mulheres.

## Discussão

Peça aos leitores para refletirem e discutirem sobre a história. Baseie a sua discussão nos pontos fornecidos em "Então, o que você acha?" da página 85 e em "Alguns fatos sobre o meu país" da página 76 da história em quadrinhos.

### Você já se perguntou...

- ✧ Como o projeto da mãe mudou a vida da família, da Tina e da Jane?
- ✧ Como ir à escola pode ajudar a Tina e a Jane a terem um futuro melhor?

### É justo que...

- ✧ As mulheres tenham menos oportunidades que os homens de ir à escola, serem proprietárias de terra, herdarem as propriedades, conseguirem empréstimos?
- ✧ Algumas meninas sejam obrigadas a vender o próprio corpo, para sobreviverem, e assim se arrisquem a apanhar o VIH/SIDA (HIV/AIDS)?
- ✧ Pessoas portadoras de VIH/SIDA (HIV/AIDS) sofram discriminação?

### Todos podemos fazer qualquer coisa

- ✧ Encontre alguém perto de si que precise de ajuda e apoio e faça o que puder para o ajudar.



“...Viagens espaciais; comunicações por satélite, transplantes cardíacos. Hoje chegamos onde nenhuma geração anterior teria sonhado chegar. Contudo, ainda hoje no mundo, milhões de pessoas não comem o suficiente. E isso não é inevitável.”



Miriam Makeba, cantora africana

## Agir

### Objetivo



Identificar ações para ajudar a resolver problemas com que as meninas e as mulheres se deparam no acesso à alimentação

### Duração



20 minutos

### Materiais



Folhas de papel, canetas, um bocado de giz ou uma varinha para desenhar na terra

### Realização

1. Divida os grupos em três equipes iguais: "A minha família", "A minha escola" e "As autoridades locais". Divida as canetas e o papel em partes iguais entre os grupos.
2. Com um pedaço de giz, ou um pauzinho, desenhe três grandes círculos no chão - um círculo para cada equipe. Agora desenhe a linha da partida a 20 passos dos círculos.
3. Peça a cada equipe para se reunir na linha de partida e discutir que medidas elas - famílias, escolas, autoridades - podem tomar para ajudar a resolver os problemas que as meninas e as mulheres enfrentam no acesso à alimentação.
4. A um seu sinal (bater mãos, assobio ou grito), as equipes devem escrever o maior número de medidas possíveis segundo os seus papéis - cada uma num pedaço de papel separado. Depois uma pessoa deve correr para o círculo e pôr o papel dentro dele. Ganha a equipe que tiver mais idéias.
5. A um seu sinal o jogo pára, recolha e conte as idéias de cada equipe.

### Reflexão

A sua família, escola e autoridades poderiam implementar estas medidas?  
Como poderiam cooperar para o fazer?

## Dia Mundial da Luta Contra a AIDS (SIDA)

### Objetivo



Conscientizar sobre a HIV/AIDS (VIH/SIDA)

### Duração



3 encontros

### Materiais



Cartazes para fazer publicidade do evento

### Realização

1. Recolha alguns fatos e informações sobre a AIDS no seu país, ou noutros países.
2. Em grupo, revejam e discutam como usar estas informações para preparar um evento para o Dia Mundial da Luta Contra a AIDS. Poderia organizar uma sessão de conscientização sobre a HIV/AIDS (VIH/SIDA), um concerto, uma exposição de desenhos, uma peça teatral ou qualquer outro evento.
3. Planeje e prepare o evento.
4. Faça antecipadamente uma boa publicidade. Incentive muitas pessoas a participarem.

### Sugestões

O Dia Mundial da Luta Contra a AIDS (SIDA) realiza-se todos os anos no dia 1 de Dezembro. Para mais informações sobre a organização de eventos e projetos cf. página 51

## Esta terra é nossa!

### Objetivo



Explicar que as meninas e as mulheres têm os mesmos direitos dos homens

### Duração



90 minutos

### Materiais



Materiais para fazer marionetes e um "palco de marionetes": meias velhas, tecido, sacos de papel, papel colorido, pauzinhos, fita-cola ou cola, marcadores ou lápis

### Realização

1. Diga ao grupo que vai escutar o início de uma história com as seguintes personagens:

- ◆ Betty, uma menina de 15 anos.
- ◆ Rose, a mãe da Betty
- ◆ Os tios da Betty

2. Peça a todos para se sentarem, fecharem os olhos e tentarem imaginar o que você está dizendo. Leia em voz alta a seguinte história:

"Esta é a história de Betty, uma menina de 15 anos. Um dia o seu pai, que estava doente, morre no hospital local. Betty corre para as pastagens para salvar as cabras da família antes de os seus tios lhe tirarem a terra e os animais, a ela e à sua mãe, Rose. As tradições no país da Betty permitem que os parentes tirem a terra e os animais à viúva e aos órfãos.

Quando os parentes do marido chegam, Rose diz-lhes que o marido queria que ela e Betty ficassem com a terra e os animais para a sua subsistência e sobrevivência. Mas os parentes ameaçam queimar a casa da Rose se ela tentar ficar com eles. O que é que a Rose e a Betty podem fazer para proteger os seus direitos? A quem se podem dirigir para terem ajuda? O que é que as outras pessoas da comunidade podem fazer?"

3. Divida os participantes em grupos de 6-8. Cada grupo deve discutir sobre o que é que a Betty e a Rose deveriam fazer para proteger os seus direitos e arranjar um desfecho possível para o espetáculo de marionetes.

4. Construa as marionetes, um palco improvisado e ensaie os papéis. Pode desenhar as caras nos dedos e usar as mãos como marionetes.

5. Apresentem os espetáculos de marionetes uns aos outros, a outras crianças, ou a adultos.

### A HIV/AIDS (VIH/SIDA), a nutrição e a segurança alimentar

A HIV/AIDS (VIH/SIDA) afeta a nutrição e a segurança alimentar das pessoas. Reduz a capacidade dos indivíduos e das famílias de se sustentarem e cuidarem de si e dificulta o fornecimento de serviços básicos e apoio aos necessitados por parte das comunidades. A HIV/AIDS (VIH/SIDA) normalmente ataca primeiro os membros mais produtivos da família, afetando a sua capacidade de trabalhar, sustentar e cuidar da família. Isto pode provocar má nutrição, que pode acelerar o desenvolvimento da AIDS (SIDA). A própria doença pode contribuir para a má nutrição, reduzindo o apetite, interferindo com a absorção das substâncias nutrientes e requerendo ainda mais do estado nutricional do organismo. É muito importante que os doentes de HIV/AIDS (VIH/SIDA) comam em modo sadio e equilibrado. As boas dietas impedem a perda de peso e ajudam as pessoas a manterem-se saudáveis a mais longo prazo.

### Recursos



HIV/AIDS (VIH/SIDA) e Segurança alimentar

Viver Bem com HIV/AIDS (VIH/SIDA)

Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o AIDS

Coligação Juvenil Contra a AIDS

UN WomenWatch

Food for Women

Un and Status of Women

[www.fao.org/hivaids](http://www.fao.org/hivaids)

[www.fao.org/docrep](http://www.fao.org/docrep)

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)

[www.youthaidscoalition.org](http://www.youthaidscoalition.org)

[www.un.org/womenwatch](http://www.un.org/womenwatch)

[www.wfp.org/food\\_aid/food\\_for\\_women](http://www.wfp.org/food_aid/food_for_women)

[www.un.org/Conferences/Women](http://www.un.org/Conferences/Women)